

温野菜サラダ

＜材料／2人分＞

冷凍かぼちゃ……………4個(120g)
冷凍ブロッコリー……………50g
冷凍いんげん……………10本(30g)

【ヨーグルトソース(2人分)】

A [ヨーグルト……………大さじ1(15g)
ハープ塩……………少々(0.5g)
★よく混ぜ合わせる。(オリーブオイルを加えてもよい)

【ごま味噌ソース(2人分)】

B [マヨネーズ……………大さじ1(12g)
すりごま……………大さじ1/2(2.5g)
味噌……………小さじ1/2(3g)
砂糖……………小さじ1/2(1.5g)
★よく混ぜ合わせる。



＜メモ＞

- ・生の野菜をゆでたり、レンジで蒸してもよい。
- ・冷凍野菜を使った一品です。

＜作り方＞

- ①耐熱皿に冷凍野菜を広げ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分30秒程度加熱し、水気をきる。
(目安:100gあたり600Wで2分程度)
- ②A・Bそれぞれをよく混ぜて2種類のソースを作り、野菜に添える。

＜1人分 栄養価＞

野菜	エネルギー 56kcal	たんぱく質 1.6g	脂質 0.2g	炭水化物 9.8g	食塩相当量 0.0g
ヨーグルト	エネルギー 4 kcal	たんぱく質 0.2g	脂質 0.2g	炭水化物 0.3g	食塩相当量 0.2g
ごま味噌	エネルギー 53kcal	たんぱく質 0.5g	脂質 5.1g	炭水化物 1.3g	食塩相当量 0.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

